

Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»
Панкрушихинского района Алтайского края

«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Кашаева</u> /Казакова В.Н./	Зам. директора по УВР МКОУ «Велижанская сош» <u>Сафонова М.А.</u> Протокол № <u>2</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2021 г	Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щербинина В.В.</u> Приказ № <u>191</u> от « <u>21</u> » <u>августа</u> 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Физическая культура»
для 5-9 класса
основного общего образования

Составитель: Баклагин Е.В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

с. Велижанка-2021

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре основного общего образования 5-9 классы. Проект .Физическая культура. 2021 год.

- Приказа Министерства Просвещения РФ № 286 от 31 мая 2021 года и № 287 от 31 мая 2021 года.
- Приказа директора МКОУ « Велижанская СОШ» № 168 от 18.08.2021г.
- Учебного плана МКОУ « Велижанская СОШ»
- Федерального перечня учебников
- Положения о рабочей программе по учебным предметам, курсам МКОУ « Велижанская СОШ»
-

Общий объем часов, отведенных на изучение физической культуры в основной школе, составляет 507 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок « Базовая физическая подготовка» отводится 165 часов из общего объема (1 час в неделю в каждом классе).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществляется с использованием дистанционных технологий, социальных сетей и других форм.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладноориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям. Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических

упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкульт-минуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. **Гимнастика с основами акробатики:** кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Спортивные игры.

Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением

здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорнодвигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танце (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, пере- даче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его

ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Спортивные игры.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

Спортивные игры.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общефизическая подготовка. *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (1015 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непердельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие

координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Спортивные игры. Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с

последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.
- Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении,

прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте на в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход на лыжах с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и

сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов

- художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической под- подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Распределение часов по разделам в рабочей программе

		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Теоретические знания	4ч	6ч	5ч	5ч	2ч
1.1.	Знания о физической культуре.	2	2	2	2	1
1.2.	Способы самостоятельной деятельности	2	4	3	3	1
2	Физическое совершенствование	65ч	63ч	64ч	64ч	64ч
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока				
2.2 .	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Гимнастика с основами акробатики	12	10	12	11	12
	Легкая атлетика	14	15	14	17	17
	Лыжная подготовка	10	11	11	11	11
	Спортивные игры					
	Баскетбол	14	13	13	9	10
	Волейбол	9	10	10	12	10
	Футбол	6	4	4	4	4
3.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая культура»	33ч	33ч	33ч	33ч	33ч
	Итого	102	102	102	102	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 КЛАССЕ

тема	Программное содержание	Количество
Легкая атлетика — (8ч), базовый модуль — (5ч), Знания о физической культуре— (1ч)		
<p>Легкая атлетика Знания о технике безопасности на занятиях физической культуры и лёгкой атлетикой</p> <p>Бег с максимальной скоростью на дистанции</p>	<p>Инструктаж по т/б</p> <p>Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции.</p>	2
<p>Легкая атлетика Бег с максимальной скоростью на дистанции</p>		
<p>Базовая физическая подготовка 1. Физическая подготовка 1.</p>	<p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки через скакалку</p>	1
<p>Физическая культура Физическая культура в основной школе. Система дополнительного обучения физической культуре</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p>	1
<p>Базовая физическая подготовка 2. Физическая подготовка 2.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.</p>	1
<p>Легкая атлетика Прыжок в длину с</p>	<p>Прыжок в длину с разбега способом</p>	

<p>способом «согнув ноги».</p> <p>атлетика Прыжок с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>«согнув ноги».</p>	<p>2 1</p>
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 3.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p>	<p>2 1</p>
<p>атлетика мяча</p>	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность</p>	<p>2 1</p>
<p>атлетика мяча</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 4.</p>	<p>Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).</p>	<p>2 1</p>
<p>атлетика Бег с повышенной скоростью на дистанции</p>	<p>Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p>	<p>2 1</p>
<p>атлетика Бег с повышенной скоростью на дистанции</p>		

<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 5.</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки,</p>	<p>1</p>
<p>Спортивные игры - Баскетбол - (14ч), базовый модуль - (7ч), Знания о физической культуре -(1ч)</p>		
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Передача мяча двумя руками от груди</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Передвижение приставным шагом правым и левым боком,</p>	<p>3</p>
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Передача мяча двумя руками от груди</p>		
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Передача мяча двумя руками от груди</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 6.</p>	<p>Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.</p>	<p>1</p>
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ведение баскетбольного мяча</p>	<p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, по прямой, по кругу и змейкой.</p>	<p>3</p>
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ведение баскетбольного мяча</p>		
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ведение баскетбольного мяча</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка</p>	<p>Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Ведение мяча с изменяющейся по команде</p>	<p>1</p>

	скоростью и направлением передвижения.	
пол баскетбольного передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Передвижение приставным шагом правым и левым боком, Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой.	2
пол баскетбольного передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении		
«Базовая спортивная культура» базовая подготовка 8.	Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1
пол баскетбольного бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2
пол баскетбольного бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места		
«Базовая спортивная культура» базовая подготовка 9.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).	1
пол баскетбольного бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1
«Базовая спортивная культура» базовая подготовка	Стартовые ускорения по дифференцированному	1

<p>«Базовая физическая культура» Базовая физическая подготовка 10.</p>	<p>сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.</p>	
<p>«Физическая культура и здоровый образ жизни» Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>		1
<p>«Базовая физическая культура» Базовая физическая подготовка 11.</p>	<p>Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.</p>	1
<p>«Базовая физическая культура» Базовая физическая подготовка 12. Передачи Бросок набивного мяча в корзину</p>	<p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p>	3
<p>«Базовая физическая культура» Базовая физическая подготовка 12. Передачи Бросок набивного мяча в корзину</p>		

ол Передачи Бросок льного мяча в		
«Базовая кая культура» кая подготовка 12.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1
Лыжная подготовка- (10ч), базовый модуль - (6ч),		
и самостоятель тельности кое развитие и факторы, ие на его ли и подготовка таж по технике ости на уроках подготовки	Понятием «физическое развитие» как процесс взросления организма под влиянием наследственности. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
«Базовая кая культура» кая подготовка 13.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности	1
и подготовка жение на лыжах енным кным ходом	Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3
и подготовка жение на лыжах енным кным ходом		
и подготовка жение на лыжах енным кным ходом		
«Базовая кая культура» кая подготовка 14.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);	1

	отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до максимальной высоты;	
подготовка ы на лыжах и переступания	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции.	2
подготовка ы на лыжах и переступания		
«Базовая кая культура» кая подготовка 15.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
подготовка на лыжах в горку и «лесенка».	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	1
«Базовая кая культура» кая подготовка 16.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
подготовка на лыжах с пологого	Упражнения в спуске на лыжах с пологого склона в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	
подготовка на лыжах с пологого		2

«Базовая физическая культура» подготовка 17.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота»	1
подготовка на лыжах в горку и «лесенка». Спуск с пологого	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка». Упражнения в спуске на лыжах с пологого склона в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1
«Базовая физическая культура» подготовка 18.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;	1
Гимнастика - (12ч), базовый модуль - (6 ч), Способы самостоятельной деятельности- (2ч)		
Гимнастика с основами акробатики Кувырок группировке.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения в кувырках вперёд группировке.	1

«Базовая физкультурная культура» физкультурная подготовка 19.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
Физкультура с основами гимнастики Физкультура вперёд в группировке. Кувырок ноги скрестно.	Упражнения в кувырках вперёд группировке. кувырок ноги скрестно	1
Физкультура с основами гимнастики Физкультура Кувырок группировке.	Упражнения в кувырках вперёд и назад в группировке.	1
«Базовая физкультурная культура» физкультурная подготовка 20.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
Физкультура с основами гимнастики	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Кувырки вперёд и назад в группировке	1

<p>назад из стойки ках (мальчики). назад в овке.</p>		
<p>п ательной ности Режим дня и ение для ного школьника. ательное ние уального режима</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>	<p>1</p>
<p>«Базовая кая культура» кая подготовка 21.</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p>	<p>1</p>
<p>гика с основами ики Опорные</p>	<p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p>	
<p>гика с основами ики Опорные</p>		<p>3</p>

<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 22.</p>	<p>Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).</p>	<p>1</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p>	<p>2</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики упражнения на низком гимнастическом бревне</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 23.</p>	<p>Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).</p>	<p>1</p>
<p>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<p>1</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики и перелезание на гимнастической</p>	<p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p>	2
<p>Гимнастика с основами акробатики и перелезание на гимнастической</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 24.</p>	<p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.</p>	1
<p>Гимнастика с основами акробатики перелезание на гимнастической скамейке</p>	<p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	1
<p>Спортивные игры - Волейбол - (9ч), базовый модуль - (6ч),</p>		
<p>«Базовая физическая культура» базовая подготовка 25.</p>	<p>Жонглирование волейбольным мячом головой. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p>	1
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики та нижняя подача волейболе</p>	<p>Инструктаж по т/б Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча.</p>	
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики нижняя подача волейболе</p>		

лейболе		2
«Базовая кая культура» кая подготовка 26.	Жонглирование волейбольным мячом головой. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	1
л передача ьного мяча двумя низу	Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	2
л передача ьного мяча двумя низу		
«Базовая кая культура» кая подготовка 27.	Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.	1
л передача ьного мяча двумя верху	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2
л передача ьного мяча двумя верху		
«Базовая кая культура» кая подготовка 28.	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия. Бег с дополнительным отягощением	1

<p>л передача льного мяча двумя верху</p>	<p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении</p>	<p>1</p>
<p>«Базовая кая культура» кая подготовка 29.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам;</p>	<p>1</p>
<p>и самостоятель тельности ие уальных лей физического . л приемы и передачи</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p>	<p>1</p>
<p>л приемы и передачи</p>	<p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя ру- ками сверху на месте и в движении</p>	<p>1</p>

«Базовая кая культура» кая подготовка 30.	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
Легкая атлетика - (6ч), базовый модуль - (3ч)		
атлетика упражнения на е дистанции	Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции.	2
атлетика упражнения на е дистанции		
«Базовая кая культура» кая подготовка 31.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1
и самостоятель тельности ения для ктики нарушения егкая атлетика в длину с разбега и «согнув ноги».	Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1
«Базовая кая культура»	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через	1

еская подготовка	скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	
атлетика мяча	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность	2
атлетика мяча		
«Базовая физическая культура» подготовка 33.	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1
атлетика равномерной бегом на длинные дистанции	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1
Спортивные игры - футбол (6ч),		
неподвижному	Упражнения игры футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	

подвижному		2
катящегося внутренней стороной	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2
на катящегося внутренней стороной		
футбольного мяча	Ведение футбольного мяча по прямой, по кругу и змейкой.	1
мячом в	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1

<p>Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр</p>	<p>мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.</p>	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских международного олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают Олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры гуманистической направленности. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры, рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры</p>
<p>Урок «Базовая олимпийская культура» Базовая подготовка 2.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений</p>
<p>Урок «Атлетика» Прыжок в высоту с разбега Урок «Атлетика» Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Практические занятия наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют его фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их исправления (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>
<p>Урок «Базовая олимпийская культура» Базовая подготовка 3.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера,</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания</p>

	набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	
атлетика е малого мяча	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность	Практические занятия повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча с места и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал классов); наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки, разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения; ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений
атлетика е малого мяча	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	
Физическая культура «Базовая физическая подготовка 4»	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
атлетика е упражнения	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.
атлетика е упражнения		
Спортивные игры - Баскетбол - (13ч), базовый модуль - (8ч), знание о физической культуре - (1ч)		
Физическая культура «Базовая физическая подготовка 5»	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, переноса
Баскетбол Инструктаж по технике	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	Самостоятельные занятия

ности на уроках бола. еские действия болиста без мяча	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетболиста (материал предыдущих классов); знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча: передвижением в стойке баскетболиста; прыжком вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановке двумя шагами, остановке прыжком; поворотом туловища; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяя основные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;
бол еские действия болиста без мяча		разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и направлениям координации;
бол еские действия болиста без мяча		ведут наблюдения за выполнением технических действий другими игроками, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий игрока без мяча.
		Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного выполнения технических действиям баскетболиста без мяча.
ь «Базовая еская культура» ская подготовка б.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, переноса мяча.
бол а игры и игровая ность	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетболиста (материал предыдущих классов);
бол а игры и игровая ность		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча: передвижением в стойке баскетболиста; прыжком вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановке двумя шагами, остановке прыжком; поворотом туловища; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяя основные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;
бол а игры и игровая ность		разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и направлениям координации; ведут наблюдения за выполнением технических действий другими игроками, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий игрока без мяча. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного выполнения технических действиям баскетболиста без мяча.

		обучения техническим действиям баскетболиста без мяча
Базовая спортивная культура» Базовая подготовка 7.	Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	Учебно-тренировочные занятия для отработки ведения мяча.
Баскетбол Технические действия Игра по правилам	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетболиста (материал предыдущих классов); знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжком вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановке двумя шагами, остановке прыжком; поворотом туловища; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют основные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и направлениям в пространстве; ведут наблюдения за выполнением технических действий другими игроками; анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
Баскетбол Технические действия Ведение мяча	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста;	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении. Ведут наблюдения за техникой выполнения технических действий другими игроками; анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
Базовая спортивная культура» Базовая подготовка 8.	Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.
Баскетбол Технические действия Бросок мяча в корзину	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практические занятия закрепляют технику броска мяча в корзину с полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Баскетбол		

баскетбольного корзину		
ь «Базовая еская культура» ская подготовка 9.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с по следующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений
бол е. Передача. баскетбольного корзину	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в д прямой. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техник баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительных их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбол по кругу и змейкой. Закрепляют выполнение броска баскетбольного корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска
ь «Базовая еская культура» ская подготовка 10.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, пер
о физической ре я первых ойских игр енности	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений презентаций, подготовленных учащимися). знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896); приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийского движения; знакомятся с их спортивными достижениями
ь «Базовая еская культура» ская подготовка 11.	Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.	Учебно-тренировочные занятия для силовых способностей,
бол е. Передачи Бросок баскетбольного мяча в у.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в д прямой. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техник баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительных их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбол по кругу и змейкой. Закрепляют выполнение броска баскетбольного корзину двумя руками от груди
бол е. Передачи		

баскетбольного корзину.		с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения, описывают технику выполнения броска,
ь «Базовая физическая культура» ская подготовка 12.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, пер

Лыжная подготовка- (11ч), базовый модуль - (6ч), способы самостоятельной деятельности -(1ч)

ы самостоятельной деятельности ение дневника по физической культуре. ия подготовка ктаж по технике безопасности на уроках физической подготовки	Ведение дневника учащегося 6 класса. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов по физической культуре; заполняют дневник по физической культуре в течение учебного года Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.
ь «Базовая физическая культура» ская подготовка 13.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
ы самостоятельной деятельности вающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах ия подготовка ижение на лыжах попеременным двухшажным ходом ия подготовка ижение на лыжах попеременным двухшажным ходом ия подготовка ижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.	обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения Практические занятия с использованием иллюстративного материала. закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (программы НОО): рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстрационный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют повторяют ранее изученные способы передвижения на лыжах (материал предыдущих классов); повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона (материал предыдущих классов); наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного передвижения на лыжах, сравнивают с техникой ранее изученных способов ходьбы, находят

ЖНЫМ ХОДОМ		отличительные признаки и делают выводы
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 14.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусках; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
ия подготовка ижение ременным жным ходом	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах (материал предыдущих классов); повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона (материал предыдущих классов); наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного освоения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.
ия подготовка ижение ременным жным ходом		
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 15.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
ия подготовка ление небольших инов при спуске с го склона	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику их выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; ведут наблюдения за техникой преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их
ия подготовка ление		

ских трамплинов спуске с пологого		устранения (работа в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 16.	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
ия подготовка на лыжах с пологого	Упражнения в спуске на лыжах с пологого склона в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке (материал программы НОО); ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися (парам); выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
ия подготовка на лыжах с пологого		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя при преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; ведут наблюдения за техникой выполнения спуска другими учащимися (парам); выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 17.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота»	Учебно-тренировочные занятия для развития координации
ия подготовка ижение менным жным ходом		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина; выделяют его элементы и технику их выполнения, делают выводы и обобщают; последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; ведут наблюдения за техникой преодоления препятствий другими учащимися (парам); выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
ы самостоятель тельности ская подготовка ка. а развития ских качеств	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают её содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, определяют резервные и адаптивные свойства; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. знакомятся с основными показателями физической нагрузки

		<p>«интенсивность» и «объём», способами их дозревания во время самостоятельных занятий;</p> <p>знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <p>рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</p> <p>разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой его в дневник физической культуры;</p> <p>знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости и по количеству повторений).</p>
<p>ь «Базовая физическая культура»</p> <p>Базовая подготовка 18.</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре.</p> <p>Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p> <p>отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>Гимнастика - (10ч), базовый модуль - (5ч), способы самостоятельной деятельности-(3ч)</p>		
<p>Гимнастика с основами ритмики Упражнения физической гимнастики Лазание по канату в три приёма</p>	<p>Инструктаж по т/б</p> <p>Лазание по канату в три приёма (мальчики).</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки)</p>	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики и танцевальные движения танцев «Галоп», «Полька», «Летка-енка» (материал предыдущих классов);</p> <p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (например: передвижения приставным шагом с движением туловища; приседы и полуприседы с отведением одной ноги в сторону); движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из 8—10 хороших упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают и демонстрируют её выполнение.</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные движения и определяют их технические сложности, делают вывод о сложности выполнения упражнения; описывают технику выполнения лазания по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют выполнение техники лазания по канату другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают</p>
<p>Гимнастика с основами ритмики Упражнения физической гимнастики Лазание по канату в три приёма</p>		

<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатическая комбинация</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p>	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации (материал предыдущих классов); разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполненные с различной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев); поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатическая комбинация</p>		
<p>Физическая культура Учебно-тренировочные занятия Физическое развитие Режим дня и его значение для учащегося школы. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>	<p>Беседа с учителем. Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»: знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей в течение дня; устанавливают связь влияния видов деятельности и напряжённости на показатели работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь планирования режима дня школьника с изменениями показателей работоспособности в течение дня. Тематические занятия. Тема «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют таблицы. Тематические занятия. Тема «Физическое развитие человека»: факторы, влияющие на его показатели»: знакомятся с понятием «физическое развитие» как процессом взросления организма под влиянием наследственных программ; устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>
<p>Физическая культура «Базовая физическая культура»</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силы</p>

<p>ская подготовка 21.</p> <p>стика с основами тики Опорные</p> <p>стика с основами тики Опорные</p>	<p>перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p>	<p>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков (материал наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение техникой ранее разученных опорных прыжков, выделяют отличительные признаки и делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения; контролируют выполнение опорных прыжков другими учащимися, находят её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 22.</p>	<p>Упражнения с неопределяемыми отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости</p>
<p>ы самостоятельно тельности ление дуальной ской нагрузки для ательных занятий ской подготовкой. а измерения елей физической овленности</p>	<p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p>	<p>измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры знакомятся с правилом непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических упражнений и включают её в дневник физической культуры. разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования) проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p>

		выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и состав упражнений для их целенаправленного развития.
«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 23.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);	Учебно-тренировочные занятия для развития силы
Гимнастика с основами акробатики Подготовка на низком гимнастическом бревне	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической скамейке (материал предыдущих классов); разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, колених и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись;
Гимнастика с основами акробатики Подготовка на низком гимнастическом бревне		составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивая с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.
«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 24.	Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
Гимнастика с основами акробатики Висы и упоры на высокой гимнастической перекладине	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (материал 5 класса); наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой врозь назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают описание техники выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад, разучивают её;
Гимнастика с основами акробатики Висы и упоры на высокой гимнастической перекладине		контролируют выполнение техники перемаха вперёд и назад другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор врозь), определяют технические сложности в его исполнении, делают выведение, описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют выполнение упора ноги врозь на гимнастической перекладине.

		<p>перекладине другими учащимися, сравнивают его с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение состоит из комбинации на гимнастической перекладине из 4—5 х освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её).</p> <p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</p>
<p>«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 25.</p>	<p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.</p>
<p>«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 26.</p>	<p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.</p>
<p>Спортивные игры - Волейбол - (10ч), базовый модуль - (5ч)</p>		
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Разучивание действий в волейболе</p>	<p>Инструктаж по т/б</p> <p>Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейболе (материал предыдущих классов);</p> <p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</p>
<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Разучивание действий в волейболе</p>		

<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 27.</p>	<p>Жонглирование волейбольным мячом головой. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координационных спо</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейбол (материал предыдущих классов);</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и в разные зоны площадки соперника;</p>
<p>бол е действия в оле</p>		<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми дей в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных техн действий</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 28.</p>	<p>Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейбол (материал предыдущих классов);</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и в разные зоны площадки соперника;</p>
<p>бол е действия в оле</p>		<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми дей в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных техн действий</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 29.</p>	<p>Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия. Бег с дополнительным отягощением</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейбол (материал предыдущих классов);</p>
<p>бол е действия в оле</p>	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и в разные зоны площадки соперника;</p>
<p>бол е действия в оле</p>		<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми дей в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных техн действий</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий,</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способно</p>

	включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам;	
волейбол приемы и передачи	Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками
Физическая культура «Базовая физическая подготовка»	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся)	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений
Легкая атлетика - (7ч), базовый модуль - (4ч)		
Легкая атлетика Беговые упражнения	Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег по учебной дистанции.	Практические занятия наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и элементам; ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
Легкая атлетика Беговые упражнения		
Физическая культура «Базовая физическая подготовка»	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений

	прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	
Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют и анализируют выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.
Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике выполнение прыжковых упражнений
Легкая атлетика Метание малого мяча	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	Практические занятия повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча с места и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материал программы НОО); наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с ранее разученными способами метания, находят отличительные признаки, разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения; ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию метания малого мяча для повышения точности движений
Легкая атлетика Метание малого мяча		
Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Комплексы общеразвивающих и локально	Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания

«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 34.	воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	
«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 34.	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.
«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 35.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости

Спортивные игры - футбол -(4ч), базовый модуль (1ч)

«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 34.	Удары по катящемуся мячу с разбега.	совершенствуют технику ранее разученных технических действий по удару по катящемуся мячу с разбега (материал предыдущих классов); знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемым учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы о способах обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения удара по катящемуся мячу учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния в различных направлениях (обучение в парах);
«Базовая физическая культура» Базовая подготовка 35.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способностей

	свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой).	
Правила игры и игровая деятельность	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.
Правила игры и игровая деятельность		Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разном расстоянии

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ

Наименование темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Легкая атлетика - (8ч), базовый модуль - (4ч), знание о физической культуре - (1ч)	
Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Инструктаж по т/б Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег по учебной дистанции. Эстафетный бег.	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по результатам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега на дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высоким коленом, выделяя отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.
Легкая атлетика Беговые упражнения. Эстафетный бег.		
Физическая культура «Базовая физическая подготовка 1»	Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	Учебно-тренировочные занятия «Бег с максимальной скоростью на короткой дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции
Физическая культура «Физическая подготовка 1»	Зарождение олимпийского движения в	Темы проектов: «А. Д. Буговский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»;

<p>ре ение олимпийского ия. Олимпийское ие в СССР и енной России</p>	<p>дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p>	<p>«Первый Олимпийский конгресс и его историческое значение для олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на Пярых Олимпийских играх в (1912 г.)»; «Первая Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение спорта в царской России». «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступ в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских» «История летних Олимпийских игр в Москве»; «История зимних Олимпийских игр в Сочи».</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 2.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражне</p>
<p>и атлетика енствование и прыжка в длину и с разбега</p> <p>и атлетика енствование и прыжка в длину и с разбега</p>	<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p>наблюдает и анализирует образец техники эстафетного бега, описывает основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во в дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого с выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют выполнение техники эстафетного бега другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного выполнения техники эстафетного бега.</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 3.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания</p>

<p>Атлетика Метание малого мяча</p>	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность</p>	
<p>Атлетика Метание малого мяча</p>	<p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>анализируют и контролируют технику выполнения прыжков другими учащимися, выявляют ошибки и объясняют способы их устранения (в группах). Учебный диалог. Консультируются с учителем по подбору подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельных занятий прыжков с подготовкой. Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстраций материала). Тема «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся колу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча в катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча, точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>
<p>Физическая культура Базовая физическая подготовка 4.</p>	<p>Упражнения с неопределяемыми отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости</p>
<p>Атлетика Преодоление препятствий</p>	<p>Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p>
<p>Атлетика Преодоление препятствий</p>		<p>описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения, технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения преодоления препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжкового бега, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p>

		контролируют выполнение техники прыжкового бега другими уча сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предла их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполн под-водящих и подготовительных упражнений для самостоятельн технике преодоления препятствий способом наступания на препят способом прыжкового бега.
Спортивные игры - Баскетбол - (13ч), базовый модуль - (8ч), знание о физической культуре - (1ч)		
Уровень «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 5.	Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, пер
Баскетбол Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола.		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполн подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельно передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.
Баскетбол Передача мяча после отскока		
Баскетбол Ловля мяча после отскока		
Уровень «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 6.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, пер
Баскетбол Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с максимальной скоростью передвижения (материал 6 класса); наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её, определяют трудности в их выполнении, делают

<p>бол мяча в корзину руками снизу после д</p>		<p>выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного еб фазам и в полной координации;</p>
<p>бол мяча в корзину руками снизу после д</p>		<p>ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и пред способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполн подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 7.</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для отработки ведения мяча.</p>
<p>бол мяча в корзину руками от груди едения</p>	<p>Бросок мяча в корзину двумя рука- ми от груди после ведения</p>	
<p>бол мяча в корзину руками от груди едения</p>		<p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди расстояние и угол броска по отношению к корзине (материал 5—6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы д особенности их технического выполнения, проводят сравнения с т броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу посл определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по полной координации; ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и способы их устранения (работа в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют п использованием разученных технических действий (обучение в ко</p>
<p>ь «Базовая ская культура» ская подготовка 8.</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для отработки ведения и броска м</p>
<p>бол мяча в корзину</p>	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками от</p>	<p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди расстояние и угол броска по отношению к корзине (материал 5—6</p>

<p>руками от груди ведения</p> <p>бол</p> <p>мяча в корзину</p> <p>руками от груди ведения</p>	<p>груди после ведения</p>	<p>классов);</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разрабатывают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и способы их устранения (работа в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
<p>Базовая физическая культура»</p> <p>базовая подготовка 9.</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с по следующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений</p>
<p>бол</p> <p>е действия в нападении и защите</p>	<p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p>	<p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
<p>Базовая физическая культура»</p> <p>базовая подготовка 10.</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, переноса тяжестей</p>
<p>Программа по физической культуре</p> <p>ство с учащимися и родителями. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p>обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимнего спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летнего спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на формирование моральных и нравственных качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности</p>

		на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами; приводят примеры из своего жизненного опыта
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 11.	Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.	Учебно-тренировочные занятия для силовых способностей,
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 11.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам баскетбола с использованием разученных технических действий (обучение в ко
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 12.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, пер
Лыжная подготовка- (11ч), базовый модуль - (6ч), способы самостоятельной деятельности -(1ч)		
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 11.	Ведение дневника по физической культуре в 7 классе. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	составление и правила заполнения дневника по физической культуре учебного года. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами исполнения упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 13.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 13.	Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (материал программы НОО); рассматривают, анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют, повторяют ранее

<p>движение на лыжах одновременным ходом</p> <p>подготовка</p> <p>движение на лыжах одновременным ходом</p>		<p>разученные способы передвижения на лыжах (материал предыдущих классов); повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона (материал предыдущих классов); наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, выделяют отличительные признаки и делают выводы</p>
<p>«Базовая лыжная культура»</p> <p>подготовка 14.</p>	<p>Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты;</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>подготовка</p> <p>движение на лыжах одновременным ходом упором</p> <p>подготовка</p> <p>движение на лыжах одновременным ходом упором</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение упором при спуске с пологого склона.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и торможение «шлуга» для координации при спуске с пологого склона; контролируют выполнение техники торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.</p>
<p>«Базовая лыжная культура»</p> <p>подготовка 15.</p> <p>подготовка</p> <p>поворот упором при спуске с пологого склона</p> <p>подготовка</p> <p>поворот упором при спуске с пологого склона</p>	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Поворот упором при спуске с пологого склона.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают формулируют задачи для самостоятельного обучения повороту упором при спуске с пологого склона, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения повороту упором при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p>

		ведут наблюдения за техникой выполнения поворота другими уча... выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения... (парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполн... подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного о... торможению упором при спуске с пологого склона. Практические... использованием образца учителя, иллюстративного материала).
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 16.	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
ия подготовка д с одного хода на во время дения учебной ции	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременн... двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают... движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременн... двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают... подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и перехо... полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременн... одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают... перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного дву... хода на одновременный одношажный ход, определяют особенност... движениях и технические трудности в их выполнении; составляют... самостоятельного об- учения переходу с одновременного одношаж... попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имита... упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координа...
ия подготовка д с одного хода на во время дения учебной ции		
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 17.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота»	Учебно-тренировочные занятия для развитие координации
ия подготовка д с одного хода на во время дения учебной ции		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременн... двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают... движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременн... двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают... подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и перехо... полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременн...

		одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают переходы и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности движений и технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного попеременного двухшажного хода, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.
<p>Способы самостоятельной деятельности</p> <p>«техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык».</p> <p>Способы подготовки</p> <p>переход с одного хода на другой в одно время выполнения учебной задачи.</p>	<p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки, понятия двигательного умения и двигательного навыка.</p>	<p>осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение для жизни человека и его профессиональной деятельности, укрепляют мотивацию к физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <p>изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению физическим упражнениям.</p> <p>осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различия с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выделяют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;</p> <p>знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные её проявления, приводят примеры двигательных действий, выполненных с недостаточной техникой выполнения;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между техникой выполнения упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в полной координации;</p>
<p>Способы «Базовая физкультурная культура»</p> <p>Базовая подготовка 18.</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре.</p> <p>Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p> <p>отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.</p>

Гимнастика - (12ч), базовый модуль - (5ч), способы самостоятельной деятельности-(2ч)

<p>Гимнастика с основами акробатики Упражнения ритмической гимнастики Лазание по канату в два приёма.</p>	<p>Лазание по канату в три приёма (мальчики). Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки)</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в два приёма; обсуждают фазы его выполнения и сравнивают их с техникой лазания в два приёма; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы, составляют план самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма; разучивают его по фазам движения и в полной координации; ведут самостоятельную работу и контролируют технику выполнения лазания по канату в два приёма учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного лазания по канату в два приёма.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики Упражнения ритмической гимнастики Лазание по канату в два приёма.</p>		
<p>Учебно-тренировочная программа «Базовая физическая культура» Учебно-тренировочная программа 19.</p>	<p>Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений, с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).</p>	<p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют упражнения из новой комбинации; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации.</p>
<p>Учебно-тренировочная программа «Базовая физическая культура» Учебно-тренировочная программа 20.</p>	<p>Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости</p>
<p>Учебно-тренировочная программа «Базовая физическая культура» Учебно-тренировочная программа 21.</p>	<p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значимость в обучении физическим упражнениям; устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и качеством освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; разучивают способы оценивания техники физических упражнений самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с образцом; сравнение с техникой; сравнение индивидуальных представлений с образцом).</p>

		иллюстративными образцами); проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют их освоения.
Стойка с основами тики Акробатические пирамиды. Опорные прыжки	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют упражнения из новой комбинации; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Совершенствование опорных прыжков
Стойка с основами тики Акробатические пирамиды. Опорные прыжки	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);	Учебно-тренировочные занятия для развития силы
Стойка с основами тики Акробатические пирамиды. Опорные прыжки	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений (мальчики).	составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют упражнения из новой комбинации; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); ведут наблюдения за выполнением технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Совершенствование опорных прыжков
Стойка с основами тики Акробатические пирамиды. Опорные прыжки	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направлением на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют программу самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения

нения степ- аэробики		подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики; разучивают комплекс под контролем частоты пульса
ль «Базовая физическая культура» ская подготовка 23.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);	Учебно-тренировочные занятия для развития силы
стика с основами гимнастики упоры на невысокой перекладине	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	
стика с основами гимнастики упоры на невысокой перекладине		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (материал 6 класса); наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают описание техники выполнения перемаха одной ногой вперёд и разучивают её; контролируют выполнение техники перемаха вперёд и назад другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор), определяют технические сложности в его исполнении, делают описание техники выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют выполнение упора ноги врозь на гимнастической перекладине другими учащимися, сравнивают его с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 раз освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.
ль «Базовая физическая культура» ская подготовка 24.	Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости

	прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.	
Ученики самостоятельно выполняют задания по технической подготовке.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют содержание на каждую учебную четверть; определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике по физической подготовке. повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке (материал 6 класса); знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят отличительные признаки в их содержании, делают выводы; выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовки.
Ученики выполняют задания по технической подготовке 26.	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.
Спортивные игры - Волейбол - (10ч), базовый модуль - (5ч)		
Ученики самостоятельно выполняют задания по технике безопасности и гигиены занятий волейболом.	Инструктаж по т/б Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры выполнения упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска мяча с полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.
Ученики выполняют задания по технике безопасности и гигиены занятий волейболом.	Жонглирование волейбольным мячом головой. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	Учебно-тренировочные занятия для развития координационных способностей.
Ученики выполняют задания по технической подготовке 27.		

бол е действия в оле	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейбол (материал предыдущих классов); разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
бол е действия в оле		
бол е действия в оле		
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 28.	Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
бол д мяча через сетку, ом неожиданной ой) передачи за	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи мяча стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в ко
бол д мяча через сетку, ом неожиданной ой) передачи за		
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 29.	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия. Бег с дополнительным отягощением	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
бол е действия в оле	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	совершенствуют технику ранее разученных технических действий в волейбол (материал предыдущих классов); разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
бол е действия в оле		
ь «Базовая ская культура» ская подготовка 30.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способностей

	высоту и длину, по разметкам;	
волейбол приемы и передачи	Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя
Физическая культура «Базовая физическая подготовка» 31.	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся).	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений
Легкая атлетика - (6ч), базовый модуль - (4ч)		
Легкая атлетика беговые упражнения	Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег по учебной дистанции.	Практические занятия наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единственном экземпляре с последующим ускорением; ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и элементам; наблюдают и анализируют технику спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
Физическая культура «Базовая физическая подготовка» 32.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений

	дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	
Легкая атлетика Прыжок с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материалы программы НОО); закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.
Легкая атлетика Прыжок с разбега способом «согнув ноги».		
Физическая культура «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 33.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений
Легкая атлетика Метание малого мяча	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание на дальность Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	Практические занятия повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча с места и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность (материалы программы предыдущих классов); наблюдают и анализируют образец учителя; находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения; ведут наблюдения за техникой метания малого мяча другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению упражнений в метании мяча для повышения точности движений
Легкая атлетика Метание малого мяча		
Физическая культура «Базовая физическая культура»	Комплексы общеразвивающих и локально	Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания

«Физическая культура» Базовая подготовка 34.	воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	
«Физическая культура» Базовая подготовка 34.	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега; уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полигональном режиме; ведут наблюдения за техникой выполнения гладкого равномерного бега; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.
«Физическая культура» Базовая подготовка 35.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости

Спортивные игры- футбол -(4ч), базовый модуль (1ч)

«Физическая культура» Базовая подготовка 36.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач мяча, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию для самостоятельного обучения;
«Физическая культура» Базовая подготовка 36.		разучивают технику длинных и коротких передач по прямой и по дуге (обучение в группах).
«Физическая культура» Базовая подготовка 36.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способностей

	движения (по прямой, по кругу и змейкой).	
Тактические действия игры	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных тактических действий (обучение в командах)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАССЕ

Тема	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика — (8ч), базовый модуль — (5ч), Знания о физической культуре — (1ч)		
Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике. Упражнения на короткие дистанции	Инструктаж по т/б Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах лёгкой атлетики. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие дистанции.	Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции со старта (повторение материала программы НОО); разучивают стартовый финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта на учебной дистанции в 60 м.
Легкая атлетика Упражнения на короткие дистанции		
Модуль «Базовая физическая культура» Базовая физическая подготовка	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростных способностей.
Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Физическое развитие.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие»

<p>ичное физическое е.</p>		<p>определяют основные смысловые единицы, приводят примеры ос критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное развитие», определяют смысловые единицы, при- водят примеры критериев; — готовят рефераты по темам: «Связь занятий физиче культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитие «Характеристика 118 Примерная рабочая программа Программны темы Программное содержание Характеристика деятельности уча основных критериев всестороннего и гармоничного физического их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное развитие современного человека».</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 2</p>	<p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражне</p>
<p>и атлетика атлетические нения: прыжок в длину га способом увшись».</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного матер закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «ноги» (материал 6—7 классов); контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способ «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоени разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).</p>
<p>и атлетика атлетические нения: прыжок в длину га способом увшись».</p>		
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 3</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания</p>

<p>Атлетика технической длине метание снаряда.</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p>	<p>Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий, составлению их планов, конспектов. Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса технических дисциплин»</p>
<p>Атлетика технической длине метание снаряда.</p>		
<p>Модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 4</p>	<p>Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости</p>
<p>Атлетика атлетические занятия: кроссовый бег.</p>	<p>Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокоимпульсным стартом.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомят с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, определяют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p>
<p>Атлетика атлетические занятия: кроссовый бег.</p>		
<p>Модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 5</p>	<p>Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости.</p>
<p>Спортивные игры - Баскетбол - (9ч), базовый модуль - (5ч), Знания о физической культуре - (1ч)</p>		
<p>Баскетбол инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) «Повороты с мячом на месте»: — закрепляют и совершенствуют технику действия баскетболиста без мяча (материал 7 класса); — знакомят с образцом техники поворотов туловища в правую и левую стороны, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Учебно-тренировочные занятия с учителем по определению задач самостоятельных занятий по технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p>
<p>Модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 6</p>	<p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>Баскетбол передача мяча одной</p>	<p>Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками</p>

<p>от плеча и снизу.</p> <p>бол ча мяча одной рукой а и снизу.</p>		<p>грудь и снизу (материал 6—7 классов); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 7</p>	<p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, переноса.</p>
<p>бол мяча в корзину двумя в прыжке.</p>	<p>Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки,</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками (материал 6—7 классов);</p>
<p>бол мяча в корзину двумя в прыжке.</p>	<p>выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p>	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют последовательность их выполнения.</p>
<p>бол мяча в корзину двумя в прыжке.</p>		<p>бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); диалог. Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 8</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для отработки броска баскетбольного мяча.</p>
<p>бол мяча в корзину одной в прыжке</p>	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке,</p>
<p>бол мяча в корзину одной в прыжке</p>		
<p>бол</p>		

<p>мяча в корзину одной в прыжке</p>		<p>определяют задачи самостоятельного обучения и последовательности решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; – контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); – совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют с использованием разученных технических действий (обучение в Учебный диалог. Консультации с учителем по определению задач обучения технике броска и последовательности их выполнения во самостоятельных занятий</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 9</p>	<p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развитие выносливости.</p>
<p>и о физической ре вная физическая ра.</p>	<p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p>	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности. готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 10</p>	<p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики - (11ч), базовый модуль - (3ч), Способы самостоятельной деятельности - (2ч)</p>		
<p>стика с основами тики. ктаж по технике ности на уроках тики с основами тики. тическая комбинация.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.</p>	<p>Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного использования подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p>

<p>стика с основами тики. Гимнастическая комбинация.</p>		
<p>стика с основами тики. Гимнастическая комбинация.</p>		
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 11</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.</p>
<p>стика с основами тики. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</p>	<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях.</p>	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке (материал предыдущих классов); разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, равновесие на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись;</p>
<p>стика с основами тики. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</p>		<p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).</p>
<p>стика с основами тики. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</p>		<p>Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями учителя по исполнению подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 12</p>	<p>Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости.</p>
<p>стика с основами тики.</p>	<p>Гимнастическая комбинация на перекладине</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упражнений.</p>

<p>Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке</p>	<p>с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p>	<p>гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине (материал 6—7 классов); знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения, определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации:</p> <p>и.п. — упор стоя: 1 — толчком обеими ногами подъём переворотом вперёд; 2 — перемах правой ногой в упор верхом; 3 — перемах левой ногой в упор сзади; 4 — спад назад в вис согнувшись; 5 — перехват левой ногой внутрь, вис завесом на правой ноге; 6 — вторым махом завесом на правой ноге подъём в упор верхом; 7 — перемах правой ногой назад в упор; 8 — махом назад соскок с поворотом на 90°; — составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации, контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, выявляют возможные причины нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав упражнений корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике, разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики и дозировке его упражнений.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Контролируют выполнение упражнений и</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p>

<p>Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</p> <p>Гимнастика с основами гимнастики. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</p>	<p>комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы и их устранения (обучение в группах).</p>	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях (материал 7 класса); знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации на параллельных брусьях; наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движений, определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации — толчком двумя ногами, вскок в упор на концах жердей: 1 — разведение ног в упоре, махом вперёд сед ноги врозь; 2 — перехват руками вперёд, махом вперёд, махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь; 3 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь; 4 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь; 5 — передвижение в упоре на руках вперёд прыжками до конца жердей; 6 — махом назад соскок влево прогнувшись с хватом рукой о жердь; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p>
<p>Гимнастика «Базовая гимнастика» Базовая подготовка 14</p>	<p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития гимнастики.</p>
<p>Гимнастика с основами гимнастики. Гимнастика с основами гимнастики.</p>	<p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) по изучению причин появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (ИМТ) (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике; разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики и дозировке его упражнений.</p>
<p>Гимнастика с основами гимнастики. Гимнастика с основами гимнастики.</p>	<p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) по изучению понятия «вольные упражнения» как упражнения гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений гимнастики.</p>

		<p>ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и т.д. (материал 5—6 классов); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений аэробики (материал 7 класса); составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной комбинации, контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её выполнения на самостоятельных занятиях.</p>
--	--	---

Лыжная подготовка - (11ч), базовый модуль - (7ч), Способы самостоятельной деятельности - (1ч)

<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой переменной одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подводящих упражнений,</p>
<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.</p>		

		планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.
Уровень «Базовая лыжная культура» Базовая подготовка 16	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.
Уровень подготовки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших препятствий (материал 7 класса);</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким скользящим шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения в полной координации;</p> <p>контролируют технику перелезания через препятствие на лыжах учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подводящих и подводящих упражнений для самостоятельного перелезания через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p>
Уровень подготовки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.		
Уровень «Базовая лыжная культура» Базовая подготовка 17	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации.
Уровень подготовки. Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технику торможения упором (материал 7 класса);</p> <p>знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику</p>
Уровень подготовки. Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.		

<p>ением на лыжах при спуске с пологого склона.</p>		<p>торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</p>
<p>ль «Базовая лыжная культура» лыжной подготовке 18</p>	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости.</p>
<p>бы самостоятельной работы. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировок, определяют специфические особенности в планировании содержания, выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы контроля по частоте пульса (материал 6 класса); знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению плана подготовки на месячный цикл и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p>
<p>ль «Базовая лыжная культура» лыжной подготовке 19</p>	<p>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координации.</p>
<p>ная подготовка. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.</p>	<p>Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.</p>	<p>Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно (материал 6 класса); знакомятся с образцом перехода с техники попеременного двухшажного на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы о самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фазы разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p>
<p>ная подготовка. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.</p>	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p>	<p>контролируют технику перехода с одного лыжного хода на другой с другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют</p>

		возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного перехода с одного лыжного хода на другой, планированию задач самостоятельных занятий и последовательности их решения.
Уровень «Базовая лыжная культура» Базовая подготовка 20	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	Учебно-тренировочные занятия для развитие силовых способностей.
Учебная подготовка. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.		Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала) закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно (в классе); знакомятся с образцом перехода с техники попеременного двухшажного на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы для самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фазового перехода в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику перехода с одного лыжного хода на другой, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного перехода с одного лыжного хода на другой, планированию задач самостоятельных занятий и последовательности их решения.
Учебная подготовка. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.		
Уровень «Базовая лыжная культура» Базовая подготовка 21	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	Учебно-тренировочные занятия для развитие выносливости.
Учебная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и

менным бесшажным	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».	оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода; формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.
ть «Базовая физическая культура» ская подготовка 22	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	Учебно-тренировочные занятия для развитие координации.

Волейбол-(12ч), базовый модуль - (5ч)

бол. ктаж по технике безопасности на уроках волейбола. й нападающий удар.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Прямой нападающий удар	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают, анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней части подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время разучивания и закрепления.
бол. й нападающий удар. бы самостоятельной работы. ы учёта	Прямой нападающий удар Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их требования к воздействию (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки и определяют количество повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;

<p>дивидуальных особенностей при решении плановых и нестандартных задач. Планирование учебных занятий.</p>		<p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют р подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты. Знакомя образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой. описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время разучивания и закрепления.</p>
<p>ь «Базовая физическая культура» Базовая подготовка 23</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.</p>
<p>бол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с отягощением.</p>	<p>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.)</p>	<p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с отягощением, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы об их технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с отягощением учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>
<p>бол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с отягощением.</p>		

		разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения с максимальной координации (обучение в парах и группах); контролируют выполнение индивидуального блокирования мяча в прыжке с места учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 27	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м).	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
Бол. Базовые действия в защите и нападении	Тактические действия в защите и нападении. Упражнения в статическом равновесии.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомят и разучивают тактическую схему нападения через переднюю линию (в условиях учебной игровой деятельности совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют в мини-футбол с использованием разученных технических и тактических действий в командах). Учебный диалог. Методические рекомендации по использованию индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности
Бол. Базовые действия в защите и нападении		
Бол. Базовые действия в защите и нападении		
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 28	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м).	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
Легкая атлетика - (9ч), базовый модуль - (5ч)		
Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике. Упражнения на	Инструктаж по т/б Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах легкой атлетике. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие	Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции, высокого старта (повторение материала программы НОО); разучивают технику финишного ускорения; бег с

ие дистанции	дистанции.	максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в
и атлетика е упражнения на ие дистанции	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	
ая физическая ра» еская подготовка 29	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростных способностей
и атлетика атлетические нения: прыжок в длину га способом увшись».	Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, ср образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их у (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогн сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают вы описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ко технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с обр выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (п парах).
и атлетика атлетические нения: прыжок в длину га способом увшись».		
ь «Базовая еская культура» еская подготовка 30	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений
и атлетика технических линах	ГТО в технических дисциплинах: прыжки и метание спортивного снаряда	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, ср образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их у (обучение в парах).
и атлетика	ГТО в технических дисциплинах: метание	Учебный диалог. Консультации с учите- лем по планированию зада

<p>технических линах</p>	<p>спортивного снаряда</p>	<p>обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом п... для самостоятельных занятий. проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе прав... физических качеств и обучения технике физических упражнений систему тренировочных занятий в части подготовки по т... дисциплинам, выделяют занятия технической и физической по... системе не- прерывного тренировочного процесса; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий фр... технической подготовкой, распределяют их по тренировочным цикл... развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на... (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упр... развивают скоростно-силовые способности с использованием упр... отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют отягощения и скорость выполнения упражнений. Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочны... составлению их планов-конспектов</p>
<p>ь «Базовая еская культура» еская подготовка 31</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>и атлетика на проведения ований по лёгкой е</p>	<p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах лёгкой атлетики.</p>	<p>знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, пр... допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в сор... по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельные индивидуальные занятия (с использованием ранее</p>

		разученного материала, тематических статей и видеороликов из Интернет.
модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 32	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 32	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	Практические занятия (с использованием образца учителя, иллюстративного материала). закрепляют и совершенствуют технику высокого старта (повторение программы НОО); знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); повороты на 90° и 180° при равномерном беге по учебной дистанции; бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Учебный диалог с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.
модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 33	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости

Футбол-(4ч), базовый модуль - (3ч)

модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 33	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, разучивают возможные схемы взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, разучивают возможные варианты взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих в штрафную» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 34	Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способностей
модуль «Базовая физическая культура» базовая подготовка 33	Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка	разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, разучивают возможные варианты взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;

п. ...ые тактические игры футбол и футбол	мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе	разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с испол разученных технических и тактических действий (обучение в коман
ь «Базовая ...ская культура» ...ская подготовка 35	Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	Учебно-тренировочные занятия на развитие скоростных способностей.
ь «Базовая ...ская культура» ...ская подготовка 36	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	Учебно-тренировочные занятия на развитие силовых способностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ

Тема	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика — (9ч), базовый модуль — (5ч), Знания о физической культуре - (1ч)		
Легкая атлетика ...ж по технике ...сти на уроках ...ой культуры и ...етике. ...кая подготовка в ...ических ...иях	Инструктаж по т/б Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции;	Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопаснос выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; вед за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими уча сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, п способы их устранения (обучение в группах).
Легкая атлетика ...кая подготовка в ...ических ...иях		
Базовая ...ая культура» ...ая подготовка 1	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростных способностей.

<p>самостоятельной ости. вительный массаж во оптимизации ности, его приёмы во время ельных занятий ой подготовкой. летика. кая подготовка в гических иях</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Тематическое занятие. Тема «Восстановительный массаж»: знакомятся с массажем как средством восстановления и оздоровления организма, его формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание (обучение в парах); составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на выполнение. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; ведут наблюдения за выполнением легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p>
<p>летика кая подготовка в гических иях</p>		
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 2</p>	<p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений.</p>
<p>летика кая подготовка в портивного разбега на .</p>	<p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания.</p>
<p>летика кая подготовка в портивного разбега на .</p>		
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 3</p>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей,</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>

	эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	
Легкая атлетика Техническая подготовка в беговых упражнениях	Техническая подготовка: бег длинные дистанции;	рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Легкая атлетика Техническая подготовка в беговых упражнениях		
Базовая физическая культура» Техническая подготовка 4	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости
Базовая физическая культура» Техническая подготовка 4	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные вопросы). Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? Почему физическая культура и спортом несовместимы с вредными привычками? Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни?
Легкая атлетика Техническая подготовка в прыжковых упражнениях	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: в высоту способом «перешагивание».	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Ведут наблюдения за техникой выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, сравнивают технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Базовая физическая культура» Техническая подготовка 5	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений.
Спортивные игры - Баскетбол - (10ч), базовый модуль — (5ч)		
Базовая физическая культура» Техническая подготовка в игровых действиях	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (обучение в условиях учебной игровой деятельности);
Базовая физическая культура» Техническая подготовка в игровых действиях	Баньные процедуры как средство укрепления здоровья.	

<p>Технической подготовки. Процедуры как закрепления</p> <p>Техническая подготовка в</p>		<p>играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p> <p>Тематическое занятие. Тема «Банная процедура»: знакомятся с причинами популярности банной процедуры, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечная усталости, усиление обменных процессов и др.;</p> <p>знакомятся с правилами проведения банной процедуры, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p>
<p>Базовая физическая культура» Техническая подготовка 6</p>	<p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.</p>
<p>Техническая подготовка в</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>Практические занятия рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p>
<p>Техническая подготовка в</p>		<p>ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими игроками; сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>
<p>Базовая физическая культура» Техническая подготовка 7</p>	<p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, передачи</p>
<p>Техническая подготовка в</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>Практические занятия рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p>
<p>Техническая подготовка в</p>		<p>ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими игроками; сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>

<p>Базовая ая культура» ая подготовка 8</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для отработки броска баскетбольного мяча</p>
<p>Физической туристские подходы туристские подходы кая подготовка в е</p>	<p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). обсуждение вопросов о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и опыт туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своих туристских походах; рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам; знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристской палатки; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>
<p>кая подготовка в е</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 9</p>	<p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для отработки броска баскетбольного мяча</p>
<p>кая подготовка в е</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	<p>совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>
<p>кая подготовка в е</p>		
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 10</p>	<p>Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости</p>

Гимнастика с основами акробатики - (12ч), базовый модуль — (4ч), Способы самостоятельной деятельности — (1ч)

<p>Гимнастика с основами акробатики. Урок по технике выполнения кувырков с разбега.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши).</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его особенности; обсуждают технические сложности в его выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качества освоения техники длинного кувырка и разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обсуждают в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической гимнастики.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Кувырок с разбега назад в упор, стоя на одной ноге.</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p>	
<p>Базовая физическая культура» Базовая подготовка 11</p>	<p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p>	<p>ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обсуждают в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической гимнастики.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p>	<p>Практические занятия акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10—12 элементов и упражнений); ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обсуждают в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений для составления индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p>
<p>Базовая физическая культура» Базовая подготовка 12</p>	<p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат,</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости</p>

	шпагат, складка, мост)	
Техника с основами акробатики. Упражнения в висе на перекладине.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания (юноши).	Практические занятия изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине; выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения размахивания и разучивают их; разучивают технику размахивания на высокой перекладине в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обсуждают в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.
Базовая физическая культура» Учебно-тренировочная подготовка 13	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений
Техника с основами акробатики. Учебно-тренировочная физическая комбинация с элементами гимнастической комбинации.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	Практические занятия составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений; разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); ведут наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений и в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации учителя по обучению технике выполнения упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации; определяют последовательность её самостоятельного освоения и способы оценивания качества технического выполнения.
Техника с основами акробатики. Учебно-тренировочная физическая комбинация с элементами гимнастической комбинации.		
Базовая физическая культура» Учебно-тренировочная подготовка 14	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком	Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.

	прыжком, быстрым лазанием.	
самостоятельной ости. е функциональных организма.	Измерение функциональных резервов организма.	<i>Мини-исследование.</i> знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают их предназначении и связи с состоянием физического здоровья человека; знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания; разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценки результатов по расчётным формулам; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных таблиц.
Базовая ая культура» подготовка 15	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости.
ика с основами ки. ическая комбинация ельных брусьях. ическая комбинация тическом бревне	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	Практические занятия (юноши) совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух упражнений; выявляют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ведут работу по совершенствованию техники выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные трудности и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный день. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (девушки) закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выявляют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне.
ика с основами ки. ическая комбинация ельных брусьях. ическая комбинация тическом бревне		

		<p>бревне; ведут наблюдения за техникой выполнения полушагата другими учащ выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (об группах); наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на кол руки, выясняют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественн стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полно на гимнастическом бревне; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки на колене другими у выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (об группах); составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных уп разучивают (10—12 элементов и упражнений). Учебный диалог. Консу учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнас комбинации, определению последовательности её самостоятельного ос способам оценивания качества технического выполнения.</p>
<p>ика с основами ки. ия чирлидинга.</p> <p>ика с основами ки. ия чирлидинга.</p>	<p>Чирлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степаэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>Практические занятия знакомятся с чирлидингом как спортивно-оздор формой физической культуры, его историей и содержанием, правилами отбирают упражнения, анализируют технические их сложности, состав композицию чирлидинга, распределяют упражнения среди участников упражнений включая связки); разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координа группах); подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композици музыкальное сопровождение. Учебный диалог. Консультации учителя упражнений и составлению композиции, распределению упражнений м участниками группы и последовательности их освоения, подбору музы сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнени</p>

		композиции в целом
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 17	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости.

Лыжная подготовка - (11ч), базовый модуль — (6ч)

Базовая физическая культура» Базовая подготовка 17	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). И учащиеся уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы передвижения на лыжах друг на друга; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах друг на друга, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 18	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 17	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). И учащиеся уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы передвижения на лыжах друг на друга; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах друг на друга, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 18	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). И учащиеся уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы передвижения на лыжах друг на друга; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах друг на друга, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

й дистанции		
Базовая ая культура» ая подготовка 19	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации.
подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы одного хода на другой; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах др учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляю ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции		
Базовая ая культура» ая подготовка 20	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способности.
подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы одного хода на другой; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах др учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляю ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции		
Базовая ая культура» ая подготовка 21	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	Учебно-тренировочные занятия для развития координаций движений.

<p>подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции</p> <p>самостоятельной ости.</p> <p>первой помощи во остоятельных</p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<p>Практические занятия ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах др учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Тем занятие (с использованием иллюстративного материала и литературных Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самосто занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; с обморожение; тепловой и солнечный удары; знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи их (обучение в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, пр способы их устранения (обучение в группах)</p>
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 22</p>	<p>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития координации.</p>
<p>подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции</p> <p>подготовка. кая подготовка в ении на лыжах по станции</p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы одного хода на другой; ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах др учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>
<p>Базовая ая культура» ая подготовка 23</p>	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости.</p>
Волейбол-(10ч), базовый модуль — (4ч)		
<p>ж по технике сти на уроках .</p> <p>кая подготовка.</p> <p>кая подготовка.</p>	<p>Инструктаж по т/б Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка</p>	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зо соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокир ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможн предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенств технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в усл игровой деятельности);</p>

		играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Техническая подготовка.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими игроками; сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Техническая подготовка.		
Базовая физическая культура» Физическая подготовка 25	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.
Техническая подготовка.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими игроками; сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Техническая подготовка.		
Базовая физическая культура» Физическая подготовка 26	Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	Учебно-тренировочные занятия для развития координационных способностей.
Техническая подготовка.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка
Техническая подготовка.		

Базовая физическая культура» Базовая подготовка 27	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).	Учебно-тренировочные занятия для развитие силовых способностей.
Базовая физическая подготовка.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка
Базовая физическая культура» Базовая подготовка 28	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии.	Учебно-тренировочные занятия для развитие координации движений.

Легкая атлетика — (8ч), базовый модуль — (4ч)

Легкая атлетика Базовая подготовка в игровых действиях Физической культуры Профессионально-прикладная физическая культура	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции; Профессионально-прикладная физическая культура	Учебный диалог. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) знакомят и уточняют образцы техники беговых упражнений; ведут наблюдения за выполнением легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах). Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают её цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ, изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности, приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их взаимосвязь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой
Легкая атлетика Базовая подготовка в игровых действиях		

<p>Базовая физическая культура» 29</p>	<p>Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростных способностей.</p>
<p>самостоятельной подготовки. Восстановительный массаж Легкая атлетика. Подготовка в прыжковых упражнениях в физических упражнениях</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Тематическое занятие. знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание (обучение в парах); составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на выполнение. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; ведут наблюдения за выполнением легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p>
<p>Легкая атлетика Подготовка в прыжковых упражнениях</p>	<p>Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>
<p>Базовая физическая культура» 30</p>	<p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений.</p>
<p>Легкая атлетика Подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания.</p>
<p>Легкая атлетика Подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>		

спортивного разбега на .		
Базовая физическая культура» Физическая подготовка 31	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей
Легкая атлетика Физическая подготовка в групповых упражнениях	Техническая подготовка: бег длинные дистанции;	рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Легкая атлетика Физическая подготовка в групповых упражнениях		
Базовая физическая культура» Физическая подготовка 32	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости

Футбол-(7ч), базовый модуль — (4ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Практические занятия рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны поля, ведении мяча, передаче мяча на месте и в движении, ударе и блокировании мяча, ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Физическая подготовка		
Базовая физическая культура» Физическая подготовка 33	Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости.
	Техническая подготовка в игровых	Практические занятия

<p>кая подготовка</p>	<p>действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировании. Ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими игроками, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки. Предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
<p>Базовая физкультурная культура» Физическая подготовка 34</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре и спорту рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и выполнении требований комплекса ГТО.</p>
<p>кая подготовка</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p>Практические занятия совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
<p>Базовая физкультурная культура» Физическая подготовка 35</p>	<p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей</p>
<p>Базовая физкультурная культура» Физическая подготовка 36</p>	<p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия на развитие силовых способностей.</p>